

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

### Semaine 1

26 août 24 fév.  
23 sept. 23 mars  
21 oct. 20 avril  
18 nov. 18 mai  
16 déc. 15 juin  
27 janv.

Soupe poulet et vermicelles

**Boulettes teriyaki**

**Poisson à la grecque**

Riz Pilaf  
Fleurons de brocoli  
Salade de carottes

Soupe aux légumes

**Lasagne à la viande  
ou végétarienne**

**Sauté de porc et brocoli  
à la sauce hoisin**  
Vermicelles de riz

Chou-fleur au paprika  
Salade d'épinards et  
oignons rouges

Potage Crécy

**Poulet piri-iri,**  
Pommes de terre  
en quartiers

**Ciabatta aux oeufs**

Salade du chef  
Duo de haricots

Soupe minestrone

**Bifteck sauce lyonnaise**  
Purée de pommes  
de terre  
Petits pois

**Wrap à la viande  
effilochée**

Salade de chou,  
mangue et coriandre

Soupe bœuf et orge

**Tortellinis sauce rosée**  
Salade César

**Poulet à la citronnelle**

Nouilles cantonaises  
Légumes asiatiques

### Semaine 2

02 sept. 02 mars  
30 sept. 30 mars  
28 oct. 27 avril  
25 nov. 25 mai  
06 janv. 22 juin  
03 fév.

Crème de courge

**Pilons de poulet tandoori**  
Riz basmati

**Quesadillas aux  
haricots noirs**

Salade verte et  
chou rouge  
Carottes jaunes

Soupe tomates et riz

**Macaroni au fromage**  
Salade de légumes grillés

**Bœuf bourguignon**

Boucles aux herbes  
Bâtonnets de panais et  
carottes rôtis champêtres

Crème de chou-fleur

**Burger de dinde maison**  
Tennessee  
Salade de chou

**Filet de porc à la  
jamaïcaine**

Riz aux haricots noirs  
Haricots verts

Soupe aux pois

**Poulet au lait de coco**  
Couscous

**Gratin Tex-Mex**

Salade croquante  
Brocoli sur tiges

Soupe poulet et quinoa

**Veau parmesan**  
**Croquettes de goberge  
et mayonnaise épicée**

Fettuccine au citron  
Salade mesclun  
Jardinière de légumes

### Semaine 3

09 sept. 10 fév.  
07 oct. 09 mars  
04 nov. 06 avril  
02 déc. 04 mai  
13 janv. 1<sup>er</sup> juin

Crème de champignons

**Poulet au beurre**  
Riz au cumin

**Quiche jardinière**

Salade d'épinards  
Choux de Bruxelles rôtis

Soupe à l'oignon

**Spaghetti,  
sauce à la viande**

**Dinde florentine  
sur pain grillé**

Salade César

Soupe poulet et  
vermicelles

**Pâté chinois à la dinde  
avec patates douces OU  
pâté chinois régulier**  
Salade de betteraves  
et pommes

**Croque-thon**

Salade verte

Soupe cultivateur

**Gnocchis à la saucisse  
italienne**

**Satay de boeuf**  
Riz aux herbes

Salade du marché  
Courgettes au four

Crème de brocoli

**Pâté au poulet**

**Burger végétarien**

Salade du chef  
Edamames et  
carottes jaunes

### Semaine 4

16 sept. 17 fév.  
14 oct. 16 mars  
11 nov. 13 avril  
09 déc. 11 mai  
20 janv. 08 juin

Soupe aux légumes

**Chili dans un bol**

**Pain de dinde aux pommes  
OU escalope  
de porc en croûte,  
sauce miel et moutarde**  
Duo de pommes de terre

Salade verte  
Maïs et poivrons rouges

Soupe aux lentilles

**Macaroni végétarien  
gratiné**

**Cari de poulet**  
Couscous

Salade de chou crémeuse  
Fleurons de brocoli

Soupe orientale

**Sandwich chaud au poulet**  
Purée de pommes  
de terre

**Assiette de falafels**  
Pommes de terre à l'ail

Salade fattouche  
Petits pois

Crème de poulet

**Pita à l'italienne**

**Filet de poisson  
à la mangue**  
Quinoa

Salade méditerranéenne  
Macédoine «Soleil-levant»

Soupe paysanne

**Pains farcis à la dinde**

**Dahl aux lentilles  
et pitas grillés**

Salade du marché  
Crudités

### Prix du menu du jour :

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait ou
- jus pur à 100 % ou
- bouteille d'eau 500 ml
- et le dessert

**5,80 \$**

**Un bon mode de  
paiement, la «carte  
caf» de Chartwells !**

**Vous décidez du  
montant et faites votre  
chèque au nom du :**

**Groupe Compass  
(Québec) Itée**

**Votre enfant n'aura  
qu'à se servir de sa  
«carte caf» pour  
payer à la caisse.**

